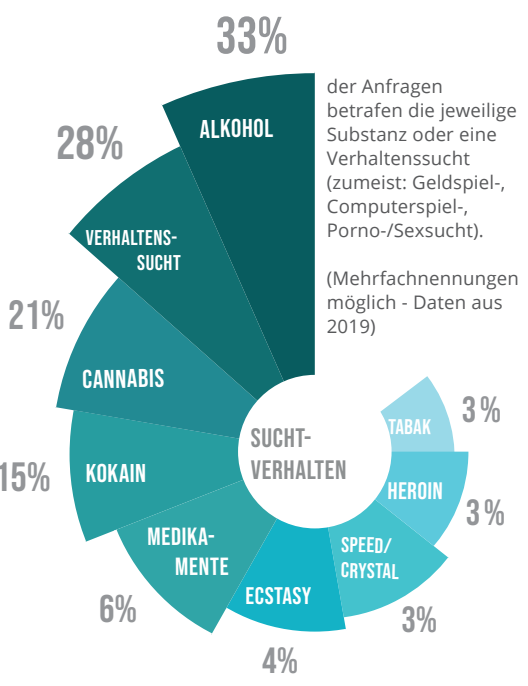
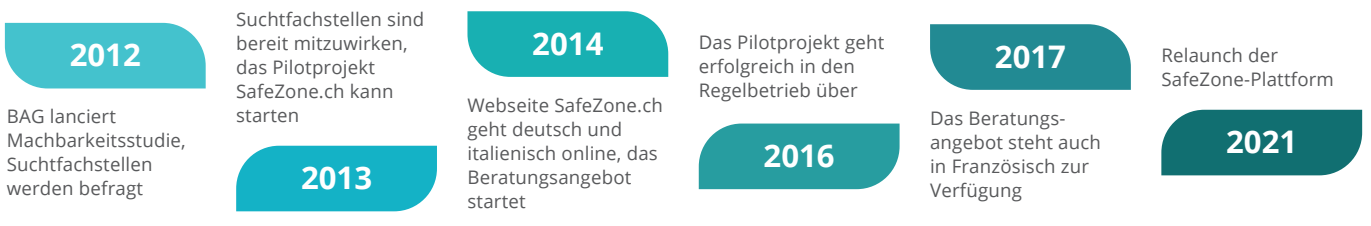
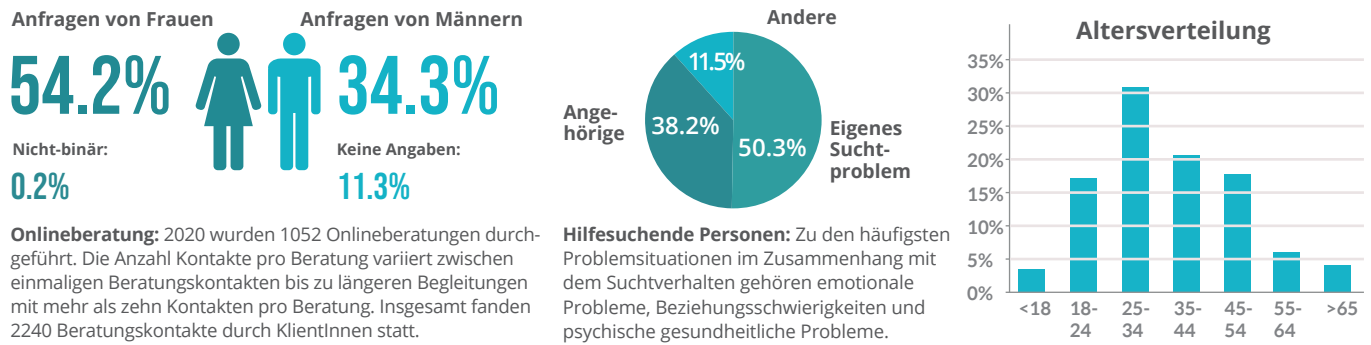


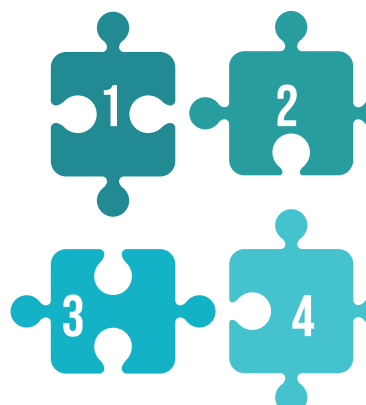
SAFEZONE.CH IN ZAHLEN 2020

Das Beratungsangebot von SafeZone.ch wird täglich im Schnitt 6 Mal in Anspruch genommen (ca. 3 Neuanfragen und 3 Folgeanfragen pro Tag). Der Selbsttest wurde 2020 rund 5'500 Mal durchgeführt; die öffentlichen Fragen und Antworten 45'500 Mal aufgerufen. Die Anzahl durchgeführter Beratungen hat sich im Jahr 2020 gegenüber 2019 um 50% erhöht. Die Zunahme hängt mit der Corona-Krise zusammen: so hat sich die Situation von Personen mit bestehenden Suchtproblemen vermutlich während des Lock-Downs teils verschärft (insbesondere bei Alkohol, Cannabis, Tabak und Online-Spielsucht). Andererseits wurden aufgrund der Kontaktbeschränkungen vermehrt Online-Angebote genutzt.



Vorteile von SafeZone.ch und **Online-Beratung:** Kompetente und kostenlose Beratung durch qualifizierte Expertinnen und Experten. Der Zugang zur Beratung ist unabhängig vom Ort; Zeitpunkt und Art der Beratung können selber gewählt werden. Ein anonymer Austausch mit anderen Personen in ähnlichen Problemlagen ist möglich.

- 1. Anonymität**
Anonymität und der einfache Zugang zur Beratung fördern Offenheit, subjektives Geschütztsein und die Bereitschaft, sich heiklen Themen zu stellen
- 2. Ressourcenaktivierung**
Virtualität schafft Möglichkeitsräume – Autonomie in der Gestaltung der Beratung fördert die Veränderungsbereitschaft
- 3. Bilanzeneffekt**
Schreiben nimmt Druck weg, hilft Gedanken und Gefühle zu sortieren und steigert die Selbstreflexion
- 4. Transfereffizienz**
Geschriebene Sprache ist dauerhaft verfügbar und kann reflektiert und später reproduziert werden



Eichenberg / Kühne (2014)